12 марта 2020 года в МБОУ «Вересаевская средняя школа» прошел один из этапов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (**ГТО**). Виды испытаний (тестов), входящие в состав комплекса, направлены на объективную оценку уровня развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

Испытания (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Перечень испытаний (тестов):

* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
* Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
* [Подтягивание из виса на высокой перекладине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%82%D1%8F%D0%B3%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
* [Сгибание и разгибание рук в упоре лежа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%82%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F)
* Поднимание туловища из положения «лежа на спине» (за 1 минуту)
* Наклон вперед из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье.

Комплекс ГТО согласно возрастным группам (для каждой из возрастных групп предусмотрено выполнение нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО различного уровня сложности) содержит 11 ступеней. Первые пять ступеней для школьников:

* 1 ступень — мальчики и девочки от 6 до 8 лет включительно (1-2 класс);
* 2 ступень — мальчики и девочки от 9 до 10 лет включительно (3-4 класс);
* 3 ступень — мальчики и девочки от 11 до 12 лет включительно (5-6 класс);
* 4 ступень — юноши и девушки от 13 до 15 лет включительно (7-9 класс);
* 5 ступень — юноши и девушки от 16 до 17 лет включительно (10-11 класс).

В этом году в ГТО принимали участие 65 учеников с 1-го по 11-ый класс.



  